ಜನಪ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೮೧

ಹರಪ್ರದೀಪಿಕಾ

ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ



ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಡಿಶಂಬರ, ೧೯೮೭

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೮೧

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾ

ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ

ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ. ಸಾಹಿತ್ಯರತ್ನ (ಹಿಂದಿ)



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಧಾರವಾಡ

ಡಿಶಂಬರ, ೧೯೮೬

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ
ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಡಿಶಂಬರ, ೧೯೮೭

ಬೆಲೆ : ೫೦ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು :

ಹೊಂಬಾಳೆ ಪ್ರಿಂಟರಿ
ಕೋಯಿನ್‌ರೋಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-೨೦.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು, ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನೀರಿಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವುದಲ್ಲದೆ ಎಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮುಟ್ಟಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೮೦ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳು ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವುದು ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ, ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಎಸ್. ಜಿ. ದೇಸಾಯಿ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಅರಿಕೆ

ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವೂ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವವರ್ಣಿಕವೂ ಆದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು, ಭಾರತವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಭಗವದ್ದರ್ಶನಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮ-ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಯೋಗವು ಅನೇಕ ವಿಧವಾಗಿದ್ದು, 'ಹಠಯೋಗ'ವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ರಾಜಯೋಗದಿಂದ ಹಠಯೋಗ ತೀರ ಭಿನ್ನವಾದುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಗ್ನರಾಗಿರುವಾಗ 'ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ'ನಂಥ ಕೃಪಾಮಯನಾದ ಹಠಯೋಗದ ಆಚಾರ್ಯನೊಬ್ಬನು ಅವೆರಡರಲ್ಲಿಯ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಗ್ರಂಥವೇ 'ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ'. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾದ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಯೋಗದ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ) ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಅತಿ ಮಹತ್ತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಹಠಯೋಗದ ಗ್ರಂಥ 'ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ'ಯನ್ನು ಕುರಿತು ದಿನಾಂಕ ೧೭-೭-೮೫

ರಂದು ಶಿರಶಾಡ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ೩೪೯ ನೆಯ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಒಂದು ಭಾಷಣವನ್ನು ಏರ್ಪ ಡಿಸಿದ್ದು, ಆ ಉಪನ್ಯಾಸವೇ ಈಗ ಚಿಕ್ಕ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಯೋಗ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಅದರ ಅಧ್ಯಯನ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೂ ಸಹ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಭಾಷಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ, ಇಂಥ ಗಡುಚಾದ ವಿಷಯ ವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟ ಶಿರಶಾಡ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೂ ಮತ್ತು ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಹೊಂಬಾಳಿ ಪ್ರಿಂಟರಿಯವರಿಗೂ ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ

ಪರಿವಿಡಿ

"ಶ್ರೀ ಆದಿನಾಥಾಯ ನಮೋಽಸ್ತು ತಸ್ಮೈ
ಯೇನೋಪದಿಷ್ಟಾ ಹಠಯೋಗ ವಿದ್ಯಾ ।
ವಿಭ್ರಾಜತೇ ಪ್ರೋನ್ನತ ರಾಜಯೋಗ-
ಮಾರೋಢುಮಿಚ್ಛೋರಧಿರೋಹಿಣೀವ ॥"

(ಹ.ಪ್ರ.I.1)

೧. ಪೀಠಿಕೆ :

ಮಾನವನ ಭೌತಿಕದಷ್ಟೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಭಾರತ ದೇಶ ಸರಿಯಾದ ಗಮನ ಹರಿಸಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಂಚನೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮುಂತಾದ ಅನಿಷ್ಟ ಪರಂಪರೆಯು ಬೆಳೆಯುವದನ್ನು ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟ-ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಪೌರುಷ ಹೀನರ ಉಪಜೀವನಕ್ಕೆ ಧರ್ಮ, ದರ್ಶನ ಸಾಧನವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಚಾರ್ವಾಕರ ಆಕ್ಷೇಪಣೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ದೊರೆತುದುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

"ಬುದ್ಧಿಪೌರುಷ ಹೀನಾನಾಂ ಜೀವಿಕೇತಿ ಬೃಹಸ್ಪತಿಃ ।"

ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅದು ತನ್ನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ (ಅಕ್ಟೋಪಸ್ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ) ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಮೊದಲು ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಂತೆ

ನಿರ್ಮಲವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕೊಚ್ಚೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದ ಸಂಗತಿ ಪ್ರಾಜ್ಞರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಜ್ಞಾನ ವರ್ಣವಿಶೇಷಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ, ಶೋಷಣೆಗೆ, ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತು ಸಮಾಜ ಕಲುಷಿತವಾದುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಕಾರ್ಗತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಿನುಗುತಾರೆಯಂತೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಾಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯ ಮಿಂಚು ಹೊಳೆಯುವುದು ಅಪರೂಪವಾದರೂ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ವರ್ಣದವರಿಗೂ, ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಮುಕ್ತವಾದ ಕೆಲ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿ ನೊಂದವರ, ರೋಸಿ ಹೋದವರ ಮನಸ್ಸಿನ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮಲಾಮಿನಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಉಪಶಮನಗೈಯುವದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸದಾಜೀವಂತವೆಂಬ ಮಾತು ನಿತ್ಯ ನೂತನವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ವೇದಾದಿಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಕೆಳವರ್ಣದವರಿಗೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾದಾಗ ಸರ್ವರಿಗೂ ಆಹ್ಲಾದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತವಾದ ಅಂದರೆ ಸಾರ್ವವರ್ಣಿಕವಾದ ಪಂಚಮ ವೇದ ನಾಟ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಭರತಮುನಿ ರಚಿಸಿರುವುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾರ್ವವರ್ಣಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕವೂ, ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವೂ ಆದ ಮತ್ತು ಆಚಾರ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಅತಿ ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ವಾಙ್ಮಯದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅದುವೇ ಜಾತ್ಯತೀತವಾದ (Secular) ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ.

ಇದನ್ನು ಲಿಂಗಭೇದ, ಜಾತಿಭೇದ ಅಥವಾ ವಯೋಭೇದ ವಿಲ್ಲದೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿರ್ಭೀತನಾಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿ, ಎಷ್ಟೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ವಿಚಾರ ಪ್ರನಾಳಿಕೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು 'ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ' ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಸಾರಿದೆ—

"ಆಲೋಕ್ಯ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ವಿಚಾರ್ಯ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ।
ಇದಮೇವ ಸುನಿಷ್ಪನ್ನಂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಂ ಪರಂ
ಮತಮ್ ॥ (I. 17)

ಗೀತೆಯೂ ಯೋಗದ ಮಹತಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಿದೆ–

"ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಽಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಽಪಿ
ಮತೋಽಧಿಕಃ ।
ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗಿ
ಭವಾರ್ಜುನ ॥ (VI-46)

೨. ಯೋಗ ಲಕ್ಷಣ :

ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯೋಗವೆಂದರೇನು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮೆದುರು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿವರಣೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮನೋ ನಿರ್ಧಾರ, ಅದಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಅಗತ್ಯ. ಅವನ ಬಂಧ ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಮನವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವೆಂದು ಒಂದು ಸುಭಾಷಿತ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

"ಮನ ಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ
ಮೋಕ್ಷಯೋಃ" ಎಂದು

ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾಳಿದಾಸನ ಕುಮಾರ-ಸಂಭವದಲ್ಲಿನ ಪಾರ್ವತಿಯೊಂದು ನಿದರ್ಶನವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ತನ್ನ ಅಲೌಕಿಕ (ಬಾಹ್ಯ) ರೂಪಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗದೆ ಕಾಮದಹನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ ಶಿವನನ್ನು ಒಲಿಸಿ (ಅಕ್ಷರಶಃ) ಅವನ ಅರ್ಧಾಂಗಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಕವಿ ಹೇಳುವ ಈ ಮಾತು ಬಹು ಮಾರ್ಮಿಕ.

ಕಈಪ್ಸಿತಾರ್ಥಸ್ಥಿರ-ನಿಶ್ಚಲಂ ಮನಃ........

ಪಯಶ್ಚ ನಿಮ್ನಾಭಿಮುಖಂ ಪ್ರತೀಪಯೇತ್ ॥ (V-5)
ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೇ, ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾನವ ಮಹಾದೇವನಾಗಬಲ್ಲನೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಪುರಾಣೇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂತು ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೊಳಗಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಅಸಾಧ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವೆಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ತಮ್ಮ ವಚನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಂಬೆಯನೇರಿದ ಮಂಗನಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, (ಕೊಂಬಿನ ಮೇಲಣ ಮಂಗನಂತೆ ಲಂಘಿಸುವುದೆನ್ನ ಮನ) ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಪಲ್ಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಏರಿದ ಕೆಳಗೆ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಜಿಗಿಯುವ ನಾಯಿಗೆ ಹೋಲಿ

ಸುತ್ತಾರೆ (ಕಂಡರೆ ಬಿಡದು ಮುನ್ನಿನ ಸ್ವಭಾವವನು). ಗೀತೆಯೂ ಸಹ ವಾಯುವಿನಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರ. ಮನಸ್ಸು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತದೆ—

"ಚಂಚಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವದ್
ದೃಢಮ್ ।
ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನ್ಯೇ ವಾಯೋರಿವ
ಸುದುಷ್ಕರಮ್ ॥ (VI-34)

ಹೀಗೆ ಬಹು ಪ್ರಮಾದಯುಕ್ತ (Mischievous) ಆದ ಮನಸ್ಸಿನ (ಚಿತ್ತದ) ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು—'ಯೋಗ : ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ-ನಿರೋಧಃ' ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ-ನಿರೋಧ ಯೋಗ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯೋಗದ ಪರಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟು ವಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಅಂದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. 'ಯೋಗ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ'ದ ಯೋಗವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಈ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ—

ಜ್ಞಾನಂ ಯೋಗಾತ್ಮಕಂ ವಿದ್ಧಿ ಯೋಗ ಶ್ಚಾಷ್ಟಾಂಗ-
ಸಂಯುತಃ ।
ಸಂಯೋಗೋ ಯೋಗ ಇತ್ಯುಕ್ತೋ ಜೀವಾತ್ಮ
ಪರಮಾತ್ಮನೋಃ॥ (I. 43)

ಅಂದರೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯವೇ ಯೋಗದ ಪರಮಗುರಿಯಾಗಿದ್ದು ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲನಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಲು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರೋಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ-ನಿರೋಧವೇ ನಮಗೆ ಆಕಾಶ-ಕುಸುಮದಂತೆ ಅಸಾಧ್ಯ, ಅಸಂಭವವೆನಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ—ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗವೆಂದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ಕರೆಯುಬಹುದಾಗಿದೆ.

೩. ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಕರ್ತೃ :

ಇಡಾ, ಪಿಂಗಳಾ (ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ) ಪರ್ಯಾಯ ಅಕ್ಷರಗಳಾದ 'ಹ' ಮತ್ತು 'ಠ' ಎಂಬೆರಡು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಠ (ಯೋಗ) ವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಹೆಸರು 'ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ' ಯೆಂದಿದ್ದು, ಇದರ ಕರ್ತೃ 'ಸ್ವಾತ್ಮಾ ರಾಮ ಯೋಗೀಂದ್ರ' ನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪ ದೇಶದ (ಅಧ್ಯಾಯದ) ಕೊನೆಗೆ 'ಇತಿ ಸಹಜಾನಂದ-ಸಂತಾನ-ಚಿಂತಾಮಣಿ-ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಯೋಗೀಂದ್ರ-ವಿರಚಿತಾಯಾಂ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾಯಾಂ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಶ್ಲೋಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಕರ್ತೃ ತಾನೇ ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಪ್ರಣಮ್ಯ ಶ್ರೀ ಗುರುಂ ನಾಥಂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮೇಣ ಯೋಗಿನಾ ।
ಕೇವಲಂ ರಾಜಯೋಗಾಯ ಹಠವಿದ್ಯೋಪದಿಶ್ಯತೇ ॥
(I. 2)

(ಶ್ರೀ ಗುರುನಾಥನಿಗೆ ವಂದಿಸಿ, ರಾಜಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಠಯೋಗದ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಯೋಗೀ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.) ಅನೇಕ ಮತಗಳ ಭ್ರಾಂತಿಗೊಳಗಾದವರ ಮೇಲಿನ ಅನುಕಂಪೆಯಿಂದ ದಯಾಮಯನಾದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದನೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ—

ಭ್ರಾಂತ್ಯಾ ಬಹುಮತಧ್ವಾಂತೇ ರಾಜಯೋಗಮಜಾನತಾಮ್ ।
ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾಂ ಧತ್ತೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮಃ ಕೃಪಾಕರಃ॥ (I. 3)

ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ, ಗೋರಕ್ಷಾದಿಗಳ ತರುವಾಯ ಹಠಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತವರಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನುಡಿಯುವಾಗ ಅವನ ಅಹಂಭಾವಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಪರಿಣತಿಯ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಹಠವಿದ್ಯಾಂ ಹಿ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ–ಗೋರಕ್ಷಾದ್ಯಾ ವಿಜಾನತೇ।
ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮೋಽಥವಾ ಯೋಗೀ ಜಾನೀತೇ ತತ್–ಪ್ರಸಾದತಃ ॥ (I. 4)

'ಜಾನಕೀಹರಣ' ವೆಂಬ ಮಹಾಕಾವ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಕುಮಾರದಾಸನೆಂಬ ಕವಿಯ ಆತ್ಮಪ್ರಶಂಸೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

"ಜಾನಕೀಹರಣಂ ಕರ್ತುಂ ರಘುವಂಶೇ ಸ್ಥಿತೇ ಸತಿ ।
ಕವಿಃ ಕುಮಾರದಾಸೋವಾರಾವಣೋ ವಾ ಯದಿ
ಕ್ಷಮೌ ॥"

(ರಘುವಂಶದ ನಾಯಕರು ಜೀವಿಸಿರುವಾಗಲೇ ಸೀತಾಪಹರಣವನ್ನು ಮಾಡಲು ರಾವಣನು ಸಮರ್ಥನಿರುವಂತೆ, ಕವಿಕುಲಗುರು ಕಾಳಿದಾಸ ವಿರಚಿತ 'ರಘುವಂಶ' ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವಾಗ 'ಜಾನಕೀಹರಣ' ವೆಂಬ ಅದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಮಹಾಕಾವ್ಯವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಕುಮಾರದಾಸನೊಬ್ಬನೇ ಶಕ್ತನು.)

ಕರ್ತೃವಿನ ಕಾಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಭಾರತೀಯ (ಪ್ರಾಚೀನ) ಕವಿಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೇಕೆ? ಕವಿಕುಲಗುರುವೆಂದು ವಿಶ್ವಮಾನ್ಯನಾದ ಕಾಳಿದಾಸನ ಕಾಲವನ್ನೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿನ್ನೂ ಸಫಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಆಧಾರಗಳಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಕಾಲವನ್ನು ಕ್ರಿ.ಶ. 1350–1550 ರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಉಳಿದ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ನಮಗಿಂದುಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

೪. ಗ್ರಂಥದ ಸ್ವರೂಪ :

ಈಗ ನಮಗೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಅಂದರೆ ಶ್ರೀಮನ್ ಮಾಧವಯೋಗ ಮಂದಿರ ಸಮಿತಿ, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋಣಾವಳಾ–ದವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಐದು ಅಧ್ಯಾಯ (ಉಪದೇಶ) ಗಳು ಇವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಆಸನಗಳ ವಿಷಯವನ್ನು, (ಆಸನ ವಿಧಿ ಕಥನಂ ನಾಮ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶಃ ಶ್ಲೋಕ ಸಂಖ್ಯೆ 67), ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು (ಶ್ಲೋಕ ಸಂಖ್ಯೆ 78) ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುದ್ರಾ-ವಿಧಾನವನ್ನು (ಶ್ಲೋಕ ಸಂಖ್ಯೆ 126) ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಸಮಾಧಿ-ಲಕ್ಷಣವನ್ನು (ಶ್ಲೋಕ ಸಂಖ್ಯೆ 114) ಮತ್ತು ಐದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಔಷಧ ಕಥನವನ್ನು (ಶ್ಲೋಕ ಸಂಖ್ಯೆ 24) ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

೫. ಯೋಗಾಂಗಗಳು :

ಯೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ 'ರಾಜಯೋಗ' ವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ಆ ಯೋಗಾಂಗಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ— 1) ಯಮ 2) ನಿಯಮ 3) ಆಸನ 4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ 5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 6) ಧಾರಣಾ 7) ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು 8) ಸಮಾಧಿ. ಆದರೆ ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೈ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಯಮ ನಿಯಮಗಳು ಅರ್ಥಾತ್ ನೈತಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ದರ್ಶನಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಯೋಗದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಷಡಂಗಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ತನ್ನ ಗೋರಕ್ಷಶತಕದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋಽಥ
ಧಾರಣಾ ।
ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ
ಭವಂತಿಷಟ್ ॥ (4)

ಆದರೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಲ್ಲಿ ಚತುರಂಗಯೋಗವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅವನ ಹೇಳಿಕೆ.

ಆಸನಂ ಕುಂಭಕಂ ಚಿತ್ರಂ ಮುದ್ರಾಖ್ಯಂ ಕರಣಂ ತಥಾ ।
ಅಥ ನಾದಾನುಸಂಧಾನಂ ಅಭ್ಯಾಸಾನುಕ್ರಮೋ ಹಠೇ ॥
(I. 56)

ಆಸನ, ಕುಂಭಕ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ-ಪರ್ಯಾಯವಾದ ನಾದಾನುಸಂಧಾನ, ಹೀಗೆ ಹಠಯೋಗದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳ ಸವಿಸ್ತಾರ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು (ವಿವರಣೆ) ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

೬. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು :

ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಅತಿ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿದ್ದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದವರಿಗೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವೆನಿಸಿದರೂ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ, ಕೃಪಾಕರನೆನ್ನುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

ಯೋಗವೊಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ (Practical Science) ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಜ್ಞಾನವಾಗಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಉಡಿಗೆಯಾಗಲಿ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರಿಯಾಯುಕ್ತಸ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದಕ್ರಿಯಸ್ಯ ಕಥಂ
ಭವೇತ್ ।
ನ ಶಾಸ್ತ್ರಪಾಠ-ಮಾತ್ರೇಣ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ॥
(I. 65)
ನ ವೇಷಧಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಕಾರಣಂ ನ ಚ ತತ್‌ಕಥಾ ।
ಕ್ರಿಯೈವ ಕಾರಣಂ ಸಿದ್ಧೇಃ ಸತ್ಯಮೇತನ್ನ ಸಂಶಯಃ ॥
(I. 66)

ಜ್ಞಾನ-ಕರ್ಮ-ಸಮುಚ್ಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉಭಾಭ್ಯಾಮಪಿ ಪಕ್ಷಾಭ್ಯಾಂ ಯಥಾ ಖೇ ಪಕ್ಷಿಣಾಂ
ಗತಿಃ ।
ತಥೈವ ಜ್ಞಾನ-ಕರ್ಮಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮ
ಶಾಶ್ವತಮ್ ॥ (ಲಘು ಹಾರೀತ 7-10-11)

ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾದ ಜ್ಞಾನ ನಿಷ್ಫಲವೆಂಬುದು ಮನುವಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಫಲಂ ಕತಕವೃಕ್ಷಸ್ಯ ಯದ್ಯಪ್ಯಂಬು–ಪ್ರಸಾದಕಮ್ ।
ನ ನಾಮಗ್ರಹಣಾದೇವ ತಸ್ಯವಾರಿ ಪ್ರಸೀದತಿ (6. 67)

ಕ್ರಿಯೆಯಿಲ್ಲದೇ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯಲಾರದೆನ್ನುವಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ, ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೊರೆಯಲಾರದೆಂಬುದು ಆಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಗ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಲೇಶವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಿಂತು ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ–

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾರ್ಗೇಣ ಯೋಗಮೇವ
ಸದಾಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (I. 14)

ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗಲಂತೂ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ತಸ್ಯವಾಕ್ಯಪರೋ ಭೂತ್ವಾ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸೇ
ಸಮಾಹಿತಃ ॥ (III. 126)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೂ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗೇಣ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್
ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (II. 1)

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುರುವಿನ ಕರುಣೆ, ಉಪದೇಶ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಅಸಂಭವವೆಂಬುದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಖಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅವನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ದುರ್ಲಭೋ ವಿಷಯತ್ಯಾಗೋ ದುರ್ಲಭಂ ತತ್ತ್ವ
ದರ್ಶನಮ್ ।
ದುರ್ಲಭಾ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸದ್ಗುರೋಃ ಕರುಣಾಂ
ವಿನಾ ॥ (IV. 9)

ಯಾವ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಏಕಾಂತವಾಸ ಅಂದರೆ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಾಗಿ (Full-Time) ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ನ ಬಟ್ಟೆ ವಸತಿ ಮುಂತಾದ ಐಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಲೇಖಕನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಸುರಾಜ್ಯೇ ಧಾರ್ಮಿಕೇ ದೇಶೇ ಸುಭಿಕ್ಷೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ ।
ಧನುಃಪ್ರಮಾಣಪರ್ಯಂತಂ ಶಿಲಾಗ್ನಿಜಲವರ್ಜಿತೇ ।
ಏಕಾಂತೇ ಮಠಿಕಾಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಹಠಯೋಗಿನಾ ॥
(I. 12)

ಆದರೆ ಬದುಕೇ ದುರ್ಭರವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾಬಾಹುಳ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಾಡೆಲ್ಲ ನಾಡಾಗಿ, ನಾಡು ಕಾಡಿನಂತೆ ಹಾಳು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಏಕಾಂತವಾಗಲಿ, ಕಾಯಕವಿಲ್ಲದೇ ಅಶನಾದಿಗಳು ದೊರೆಯುವದೆಲ್ಲಿ ? ಇಂತಿರಲು ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಾಗಿ ಆಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಉಪಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ವೇಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ವೇಳೆಯನ್ನುಳಿದು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಹರಟೆಗೆ ವ್ಯಯಿಸದೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏಕಾಂತವಾಸಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ-ನಿರತನಾಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸರಿಯಾದ ಫಲ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭ ನಿರರ್ಥಕ, ನಿರುಪಯುಕ್ತವೆನ್ನುವದು ತಪ್ಪು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿದ್ವಾಂಸರೊಬ್ಬರ ಈ ನುಡಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು.

"The earlier in life the training is begun, the better. But it is not too late to start its practice" (T. Bernard)
ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ನಿಜ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (necessary adjustments.) ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಫಲ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುವದು. ಮನಸ್ಸಿನ ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರವಿದ್ದರೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋಽತಿವೃದ್ಧೋ ವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋ
ದುರ್ಬಲೋಽಪಿ ವಾ ।
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವ-
ತಂದ್ರಿತಃ ॥ (I. 64)

ಆಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರುವುದು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. (Moderation of food habit etc.) ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಿತಾಹಾರವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸುಸ್ನಿಗ್ಧ-ಮಧುರಾಹಾರಃ ಚತುರ್ಥಾಂಶ-ವಿವರ್ಜಿತಃ ।
ಭುಜ್ಯತೇ ಶಿವಸಂಪ್ರೀತ್ಯೈ ಮಿತಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ ॥
(I. 57)
ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಮಿತಾಹಾರೀ ತ್ಯಾಗೀ ಯೋಗ
ಪರಾಯಣಃ ।

ಗೀತೆಯೂ ಸಹ ಆಹಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹಿತಮಿತವನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತದೆ-

ಯುಕ್ತಾಹಾರ-ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ
ದುಃಖಹಾ ॥ (VI 17)

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರುವದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವಜ್ಞ ತನ್ನ ತ್ರಿಪದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ನುಡಿದಿದ್ದಾನೆ.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ,
ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ, ವೈದ್ಯರ
ಬೆಸಸ ಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ ॥

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಮ-ನಿಯಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಯಾಸ, ನಿಯಮಾಗ್ರಹ, ಜನಸಂಗ, ಲೌಲ್ಯ (ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತ) ಮತ್ತು ಪ್ರಜಲ್ಪ. ಈ ಆರರಿಂದ ಯೋಗ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, (I. 15) ಉತ್ಸಾಹ, ಸಾಹಸ, ಧೈರ್ಯ, ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ, ನಿಶ್ಚಯ, ಮತ್ತು ಜನಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗ ಈ ಆರರಿಂದ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ (I. 16) ಎಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಾಧಕರನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

೨. ಗುಪ್ತಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ :

ಯೋಗವೊಂದು ಶಕ್ತಿಸ್ರೋತವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಯೋಗ್ಯನಿಗೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಂದರೆ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ

ದೊರೆತರೆ ತಾನು ವಾಸಿಸುವ ಸಮಾಜಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೇ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಶಿವನಿಂದ ವರ ಪಡೆದ ಭಸ್ಮಾಸುರ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ತನ್ನ ಕೈಯಿರಿಸಲು ಹೊರಟ ಪೌರಾಣಿಕ ಘಟನೆಯೊಂದೇ ಈ ಮಾತಿನ ಒಳಗುಟ್ಟನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಯೋಗ್ಯತೆ (eligibility) ಅಥವಾ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅನರ್ಹನಿಗೆ, ನೈತಿಕಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಹಠಯೋಗದ ಉಪದೇಶ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಹಠವಿದ್ಯಾ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಾ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿಮಿಚ್ಛತಾಮ್ ।
ಭವೇದ್ ವೀರ್ಯವತೀ ಗುಪ್ತಾ ನಿರ್ವೀರ್ಯಾ ತು ಪ್ರಕಾಶಿತಾ ॥ (I. 11)

ದಶಮುದ್ರೆಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಲೇಖಕನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ–

ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯಥಾ ರತ್ನಕರಂಡಕಮ್ ।
ಕಸ್ಯಚಿನ್ನೈವ ವಕ್ತವ್ಯಂ ಕುಲಸ್ತ್ರೀ ಸುರತಂ ಯಥಾ ॥
(III. 8)

ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅನುಕೂಲತೆಯಿದೆ. ಓರ್ವ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಿದ್ಧಿಯ

ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಹೊರಟರೆ ಪ್ರಗತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ರಘುವಂಶದ ನಾಯಕರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯನಾದ ದಿಲೀಪನು ತಾನು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಂತ್ರಿಗಳ ಹಾಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ಮಾಡದೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಫಲಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಜನರು ಅವನ ಕಾರ್ಯಾರಂಭವನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಮಾರ್ಮಿಕವಾದ ಮಾತು !

ತಸ್ಯ ಸಂವೃತಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗೂಢಾಕಾರೇಂಗಿತಸ್ಯ ಚ ।
ಫಲಾನುಮೇಯಾಃ ಪ್ರಾರಂಭಾಃ ಸಂಸ್ಕಾರಾಃ ಪಾಕ್ತನಾ
ಇವ ॥ (ರಘುವಂಶ I. 20)

೮. ಯಮ-ನಿಯಮಗಳು :

ಈ ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಹಠಯೋಗದ ಯಾವುದೇ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗಗಳೆಂದು ಗಣಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೈತಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ, ಯೋಗಸಾಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಹಠಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನೊಬ್ಬನೇ ಒಪ್ಪಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಅನುಚಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವುದೇ 'ಯಮ' ಉಚಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತನಾಗುವುದೇ 'ನಿಯಮ'. ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ,

'ಅಹಿಂಸಾ ಸತ್ಯಾಸ್ತೇಯ-ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಪರಿಗ್ರಹಾ
ಯಮಾಃ' ॥ (III. 30)

'ಶೌಚ-ಸಂತೋಷ-ತಪಃ-ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾ
ನಾನಿ ನಿಯಮಾಃ' ॥ (III. 31)

ಇಂತು ಐದೈದು ಯಮ-ನಿಯಮಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ತನ್ನ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮಿತಾಹಾರವನ್ನು ಯಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಯಮಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಅಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸರ್ವಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಸೂಚಿಸುವಾಗ ಈ ಉಪಮೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ.

ಯಮೇಷ್ವಿವ ಮಿತಾಹಾರಃ ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ವಿವ।
ಮುಖ್ಯಂ ಸರ್ವಾಸನೇಷ್ವೇಕಂ ಸಿದ್ಧಾಃ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ
ವಿದುಃ ॥ (I. 38)

ಇದನ್ನವಲೋಕಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೊಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

೯. ಆಸನ :

ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಅಂಗವೆಂದೂ, ಅತೀ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ

ವೆಂದೂ, ಇದನ್ನು ಪ್ರಥಮಾಂಗವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಹಠಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾಂಗತ್ವಾತ್ ಆಸನಂ ಪೂರ್ವಮುಚ್ಯತೇ ।
(I. 17)

ಆಸನದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಪತಂಜಲಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ–

ಸ್ಥಿರ-ಸುಖಂ ಆಸನಮ್ । (II. 46)

ಈ ಮಾತನ್ನೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ–

ಕುರ್ಯಾತ್ ತದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾರೋಗ್ಯಂ
ಚಾಂಗಲಾಘವಮ್ ॥ (I. 17)

'ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಮ್' ಎಂಬಂತೆ ಶರೀರದ ದೃಢತೆ ಲೌಕಿಕ ಹಾಗು ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವೆಂಬಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ. "A sound mind in a sound body" ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲೋಕ್ತಿ ಈ ಮತವನ್ನೇ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬುದು ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೂರ್ತರೂಪ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿಯ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹಾಗೂ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಾನೂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾ

ಯುಕವಾಗುವುದೇ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವೆನ್ನಬಹದು. ಯಾವ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದ ಇರುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಯೋಗಾಸನವೆನಿಲಾರದು. ಸ್ಥಿರವಾಗಿಯೂ, ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಿರಿಕಿರಿ (uneasiness) ಇಲ್ಲದೆ ಕೂಡ್ರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಸನವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ತಿಳಿದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರತೆ, ದೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ–ಇವೆಲ್ಲ ಮುಂದಿನ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಭದ್ರವಾದ ಬುನಾದಿ (Foundation) ಭವ್ಯವಾದ ಭವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಂತೆ, ಯೋಗಾಸನ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಆಸನದ ಉಲ್ಲೇಖನವನ್ನಾಗಲಿ, ವಿವರಣೆಯನ್ನಾ ಗಲಿ ತಮ್ಮ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವದಿಲ್ಲ. ತನಗನು ಕೂಲವಾದ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಸನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸುವ ಎರಡು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

1) ಪ್ರಯತ್ನಶೈಥಿಲ್ಯಾನಂತ ಸಮಾಪತ್ತಿಭ್ಯಾಮ್
(II. 47)

ಶರೀರದ ಅವಯುವಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಅಥವಾ ಸೆಳೆತ ಇರಬಾರದು.

2) ಅದೇ ರೀತಿ ಅನಂತ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೂ ಆಸನದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಸಿದ್ಧಿ

ಯಿಂದಾಗಿ ದ್ವಂದ್ವ (ಸುಖದುಃಖಾದಿ) ಗಳಿಂದಾಗುವ ಆಘಾತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. (ತತೋ ದ್ವಂದ್ವಾನಭಿಘಾತಃ [II. 48]) ಹೀಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಅಂತತಃ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಧಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನ-ಸಂಬಂಧಿ (meditative) ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ರಾಜಯೋಗದ ಕರ್ತೃವಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆಸನವನ್ನು ಕುರಿತಾಗ ಈ ಕೆಲವೇ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ನಾವು ಆಸನದ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

1) ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅದು ಶ್ರಮದಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2) ಪ್ರಾಣ-ನಿರೋಧ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶರೀರ ಯೋಗ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

3) ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು (will-power) ಬೆಳೆಸುವದು.

ಆಸನಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಗ್ರಹವು ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವದು.

ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ವಿವರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಉದಾಸೀನರಾಗಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೂ, ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ತ್ವ ಕೊಟ್ಟ ಹಠಯೋಗಿಗಳು

ಅನೇಕಾನೇಕ ಆಸನಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು, ಸವಿವರ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತಭೇದವಿದೆ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೀವ ರಾಶಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸನಾನಿ ತು ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ।
ಏತೇಷಾಂ ಅಖಿಲಾನ್ ಭೇದಾನ್ ವಿಜಾನಾತಿ
ಮಹೇಶ್ವರಃ ॥ (ಗೋರಕ್ಷಶತಕ 5)

ಜೀವರಾಶಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಭೇದ-ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಮಹೇಶ್ವರನೊಬ್ಬನೇ ಅರಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದೇ ಗೋರಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳು 84 ಲಕ್ಷ ಇದ್ದು, ಅಷ್ಟೇ ಆಸನಗಳಿವೆ ಎಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 84 ನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಿವರಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಚತುರಶೀತಿಲಕ್ಷಣಾಮೇಕಮೇಕಮುದಾಹೃತಮ್ ।
ತತಃ ಶಿವೇನ ಪೀಠಾನಾಂ ಷೋಡಶೋನಂ ಶತಂ
ಕೃತಮ್ ॥ (6)

ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಹ 84 ಆಸನಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಚತುರಶೀತ್ಯಾಸನಾನಿ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಾನಿ ವೈ । (I. 33)
ಚತುರಶೀತಿಪೀಠೇಷು ಸಿದ್ಧಮೇವ ಸದಾಭ್ಯಸೇತ್ ॥
(I. 39)

ಈ 84 ರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಸಾರಭೂತವಾದ ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ, ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತೇಭ್ಯಶ್ಚತುಷ್ಕಮಾದಾಯ ಸಾರಭೂತಂ
ಬ್ರವೀಮ್ಯಹಮ್ ॥ (I. 33)

ಆಸನಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು 1) ಧ್ಯಾನಸಹಾಯಕವೂ 2) ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕವೂ 3) ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿವೆ. ಪತಂಜಲಿಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಆಸನಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಆಸನಗಳು ಧ್ಯಾನಾಸನಗಳೆಂದೂ ಉಳಿದವು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ-ವರ್ಧಕ ಆಸನಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ-ದಾಯಕ ಆಸನಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಆಸನಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸೋಣ.

1) ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ—ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಕರ

ತಲಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (I. 23) ಪದ್ಮಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯು ವರ್ಧನ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

2) (ಆಕರ್ಣ) ಧನುರಾಸನ–ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದೇ ಧನುರಾಸನ (I. 25) ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುವರ್ಧನೆ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಯೂರಾಸನ—ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ನಾಭಿಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ನೀಟಾಗಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಮಯೂರಾಸನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. (I. 30) ಇದನ್ನೇ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ತನ್ನ ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ದಂಡ ಮಯೂರಾಸನವೆಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ವಾತ-ಪಿತ್ತಾದಿಗಳ ವಿಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನು, ಉದರ ರೋಗವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

"ಹರತಿ ಸಕಲರೋಗಾನಾಶು ಗುಲ್ಮೋದರಾದೀನ್
ಅಭಿಭವತಿ ಚ ದೋಷಾನಾಸನಂ ಶ್ರೀ ಮಯೂರಮ್ ।
ಬಹು ಕದಶನ-ಭುಕ್ತಂ ಭಸ್ಮಕುರ್ಯಾದಶೇಷಂ
ಜನಯತಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಂ ಜಾರಯೇತ್ ಕಾಲಕೂಟಮ್ ॥"

(I 31)

ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ—ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ (ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸದೇ) ಹಣೆಯಿರಿಸುವುದೇ 'ಪಶ್ಚಿಮತಾನಾಸನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ (I 28). ಪಚನ-ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಾಯು ಪಶ್ಚಿಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ) ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ (I. 29).

ಎಂಬತ್ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿರುವ ಸಿದ್ಧ, ಪದ್ಮ, ಸಿಂಹ, ಭದ್ರ ಈ ನಾಲ್ಕು ಆಸನಗಳು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸೋಣ.

ಸಿದ್ಧಂ ಪದ್ಮಂ ತಥಾ ಸಿಂಹಂ ಭದ್ರಂ ಚೇತಿ
ಚತುಷ್ಟಯಮ್ ।
ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ತತ್ರಾಪಿ ಚ ಸುಖೇ ತಿಷ್ಠೇತ್ ಸಿದ್ಧಾಸನೇ
ಸದಾ ॥ (I. 34)

ಸಿದ್ಧಾಸನ—ಒಂದು ಪಾದ ತಲವನ್ನು ಯೋನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದ ತಲವನ್ನು ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಊರಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸಿ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯವನ್ನು ಅಚಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೋಕ್ಷದ ಬಾಗಿ

ಲನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಾಸನವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ (I. 35). ಇದನ್ನು (ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು) ವಜ್ರಾಸನವೆಂದೂ, ಗುಪ್ತಾಸನವೆಂದೂ, ಮುಕ್ತಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (I. 37) ಇದರ ಮಹಿಮಾತಿಶಯವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಯಮೇಷ್ವಿವ ಮಿತಾಹಾರಃ ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ವಿವ ।
ಮುಖ್ಯಂ ಸರ್ವಾಸನೇಷ್ವೇಕಂ ಸಿದ್ಧಾಃ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ
ವಿದುಃ ॥ (I. 38)

ಈ ಆಸನೋತ್ತಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ, ಮೂಲಬಂಧ ಮತ್ತು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವೆಂಬ "ಬಂಧ-ತ್ರಯ" ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ವಾಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರಾಣಾಂ ನಾಡೀನಾಂ
ಮಲಶೋಧನಮ್ । (I. 39)

ಬಂಧತ್ರಯಮನಾಯಾಸಾತ್ ಸ್ವಯಮೇವೋಪ
ಜಾಯತೇ ॥ (I. 40)

ಪದ್ಮಾಸನ—ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು, ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಗದ್ದವನ್ನೂರಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ

ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. (I. 44) ಈ (ಬದ್ಧ) ಪದ್ಮಾಸನ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಧೀಮಂತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ (I. 47). ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತಿ ಸಹಾಯಕವಾದ ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಹಾಸನ :– ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೂ ಎರಡು ಪದತಲಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ (I. 50) ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. (I. 51). ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬಂಧತ್ರಯ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ (I. 52).

ಭದ್ರಾಸನ :– ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಗುಹ್ಯಾಂಗದ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಪಾದಗಳ ಬದಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನಿಶ್ಚಲನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಕವಾದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ಗೋರಕ್ಷಾಸನ' ವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ (I. 53, 54).

ಕೆಲವು ವಿಶ್ರಾಮದಾಯಕವಾದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ 'ಶವಾಸನ' ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ.

ಶವಾಸನ :–ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಶವದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದೇ ಶವಾಸನ. ಇದು

ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು-ಇವೆರಡರ ದಣಿವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ (I. 32).

ಈ ರೀತಿ ನಾನಾವಿಧವಾದ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಆ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ಮುಂದಿನ ಯೋಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆಸನ ಸಫಲವಾಗ ಲಾರದೆಂಬ ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

೧೦. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ಆಸನದ ತರುವಾಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣದ (ವಾಯುವಿನ) ಗತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. (Regulation of breath). ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೀವಂತಿಕೆ ಉಸಿರಾಟವೇ ಆಗಿದೆ. ನಿರಂತರ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅನುಭವ ಸಹ ನಮಗಾಗದಂತೆ ಅದರ ಗತಿಯಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ವೇನು ? ಮಾನವನ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ (Respiratory System) ಯನ್ನು ಒಂದು ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಎಷ್ಟೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ದುಡಿ

ಸಿದರೆ, ಅದು ಬಹುಬೇಗ ಶಿಥಿಲವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ-ಯಂತ್ರದ ಗತಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ಉಸಿರಾಟವು ಯಾವುದೇ ನಿರೋಧವಿಲ್ಲದೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಬೇಗ ನಾಶವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಫಲತಃ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು. ಅಕಾಲ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಆಯುಷ್ಯ ಬಹುಬೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಪಾಯುವಾದ ಮಾನವಪ್ರಾಣಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದೀರ್ಘಾಯು (Longevity of life) ಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಆಯುಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿದರೆ ವೃದ್ಧಿ ಅತಿ ಗಣನೀಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಅಂದರೆ ಯಮನ (ಕಾಲ) ಭೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ತತ್ಪರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾದಯೋಽಪಿ ತ್ರಿದಶಾಃ ಪವನಾಭ್ಯಾಸ-ತತ್ಪರಾಃ ।
ಅಭೂವನ್ನಂತಕ ಭಯಾತ್ ತಸ್ಮಾತ್ ಪವನಮಭ್ಯಸೇತ್‌ ॥
(I. 39)

ಅಂದಹಾಗೆ ಆಯುಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿಯಾದರೂ ಏಕೆ ಬೇಕು ? ಧನಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಪ್ರತೀಕಾರ ಮುಂತಾದ ಲೌಕಿಕ

ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಪಾರಲೌಕಿಕ ಸೌಖ್ಯದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ನೈತಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ವಯೋಮಾನ ಸಾಕಾಗದೆ ಇರಬಹುದು, ಶತಮಾನ ಬದುಕಿಯೂ ಸಹ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಿಗಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಪತಂಜಲಿಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ತಮ್ಮ 'ಸಾಧನ ಪಾದ' ದಲ್ಲಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸ್ವರೂಪ, ಭೇದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ.

1) ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಸ್ತಂಭವೃತ್ತಿರ್ದೇಶಕಾಲಸಂಖ್ಯಾಭಿಃ ಪರಿದೃಷ್ಟೋ ದೀರ್ಘಸೂಕ್ಷ್ಮಃ (II. 50)

2) ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರವಿಷಯಾಕ್ಷೇಪೀ ಚತುರ್ಥಃ ॥ (II. 51)

3) ತತಃ ಕ್ಷೀಯತೇ ಪ್ರಕಾಶಾವರಣಮ್ ॥ (II. 52)

4) ಧಾರಣಾಸು ಚ ಯೋಗ್ಯತಾ ಮನಸಃ ॥ (II. 53)

ವಾಯುನಿರೋಧ ದೇಶ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಭೇದಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಶ, ಕಾಲ, ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಾದಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ತರುವಾಯ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು; ಶ್ವಾಸದ

ತರುವಾಯ ಒಳಗೆ ತಡೆಯುವದು. ಮತ್ತು ವಾಯು ಎಲ್ಲೇ ಇರಲಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಹೀಗೆ 'ಕುಂಭಕ' ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಯುನಿರೋಧದ ನಂತರವೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಾಯು ನಿರೋಧ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ (ತುರೀಯ) ಅವಸ್ಥೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಭಜನೆಯಾಗಿ, ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಘ್ನಗಳ ನಿವಾರಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುನಿರೋಧರೂಪದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ತ್ವ ಕೊಡಲು ಚಿತ್ತನಿರೋಧ ರೂಪದ ಫಲವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಾಯುವಿನ ಗತಿಯು ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಚಲೇ ವಾತೇ ಚಲಂ ಚಿತ್ತಂ ನಿಶ್ಚಲೇ ನಿಶ್ಚಲಂ ಭವೇತ್ ।
ಯೋಗೀ ಸ್ಥಾಣುತ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ ॥ (II. 2)

'ಪ್ರಾಣ ನಿಲುವಡೆ ಮನವು ನಿಲುವುದು' ಎಂಬ ಪ್ರಭುಲಿಂಗಲೀಲೆಯ ಉಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಿರುವವರೆಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಾಯು ನಿಷ್ಕ್ರಮಣ

ಮರಣವೆಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ಸತ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ದೀರ್ಘಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವಾಯು ನಿರೋಧವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಯಾವದ್ ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವದ್
ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ ।
ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕ್ರಾಂತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ
ನಿರೋಧಯೇತ್ ॥ (II. 3)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಈ ರೀತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

ಮಲಾಕುಲಾಸು ನಾಡೀಷು ಮಾರುತೋ ನೈವ ಮಧ್ಯಗಃ।
ಕಥಂ ಸ್ಯಾದುನ್ಮನೀಭಾವಃ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಃ ಕಥಂ
ಭವೇತ್ ॥ (II. 4)

೧೧. ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳು :

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಾಡಿಗಳು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ಒಂದು ಮತ. ಇದನ್ನು ಲೇಖಕ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ,

ಮೇದಃಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ
ಸಮಾಚರೇತ್ ।

ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ ॥
(II. 21)

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಾಗ ಇತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲವೆನ್ನುವದು ಇನ್ನೊಂದು ಮತ. ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇಂತಿದೆ,

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರೇವ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಶುಷ್ಯಂತಿ ಮಲಾ ಇತಿ।
ಆಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ತು ಕೇಷಾಂ ಚಿತ್ ಅನ್ಯತ್ ಕರ್ಮ ನ
ಸಂಮತವ್ ॥ (II. 38)

ಈ ಆರು ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಹೀಗಿದೆ :

ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ನೇತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನೌಲಿ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ ಇವೇ ಆ ಆರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು (II. 22).

(ಜಲ) ಬಸ್ತಿ :–ಉತ್ಕಟಾಸನಸ್ಥನಾಗಿ ನಾಭಿಯ ವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟ್ಯೂಬ್ (Tube) ಸೇರಿಸಿ, ಆ ಗುದವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು (II. 22). 'Enima' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರೂಪದಿಂದ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಈಗಲೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು.

(ವಸ್ತ್ರ) ಧೌತಿ :– ಹದಿನೆಂಟು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ, ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಅಗಲವಾದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ

ಯನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲನೆ ನುಂಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ (II. 24).

(ಸೂತ್ರ) ನೇತಿ :–ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚು ಉದ್ದವಿರುವ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ದಾರವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (II. 30) ಕಪಾಲದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ಇದರಿಂದ ದೂರವಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೆ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರಾಟಕ :–ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವ ವರೆಗೆ ನೋಡಬೇಕು. (II. 31). ನೇತ್ರರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರ ಮಾಡುವ ದಿವ್ಯ ಸಾಧನವಿದಾಗಿದೆ (II. 33).

ನೌಲಿ :– ಉದರದ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. (II. 34) ಅಪಚನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಆನಂದವನ್ನೀಯುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆ (ನೌಲಿ) ಹಠ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ (II. 35).

ಕಪಾಲಭಾತಿ :–ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯ ಹಾಗೆ ಪೂರಕ, ರೇಚಕಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. (II 36) ಇದು ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನವಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1) ಪೂರಕ-ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು...
2) ರೇಚಕ-ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು......
3) ಕುಂಭಕ-ವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು......

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಂಗಗಳಾದ ರೇಚಕ, ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಾಯುವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

"ಯಥಾ ಸಿಂಹೋ ಗಜೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಭವೇದ್ ವಶ್ಯಃ
ಶನೈಃ ಶನೈಃ ।
ತಥೈವ ಸೇವಿತೋ ವಾಯುರನ್ಯಥಾ ಹಂತಿ
ಸಾಧಕಮ್ ॥" (II. 15)

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸರ್ವರೋಗ ಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಸರ್ವರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ
ಭವೇತ್ ।

ಆಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗ—
ಸಮುದ್ಭವಃ ॥ (II. 16)

ಅಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ದೃಢವಾದ ಮೇಲೆ ಅಂಥ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾದ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ (II. 14).

ವಿದ್ಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ವಾದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಆ ಮುಖಾಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಃಸುಸ್ಥಿರತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿಯ ಮನೋನ್ಮನೀ ಅವಸ್ಥೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗು ತ್ತದೆ (40-42). ಆ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕುಂಭಕ ಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಷ್ಟ ಕುಂಭಕಗಳು ಇಂತಿವೆ :

ಸೂರ್ಯಭೇದನಂ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಸೀತ್ಕಾರೀ ಶೀತಲೀ
ತಥಾ ।
ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಪಾವನೀತ್ಯಷ್ಟ
ಕುಂಭಕಾಃ ॥ (II. 44)

ಈ ಎಂಟು ಕುಂಭಕಗಳ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾ ಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕ್ರಮವಾಗಿ 48–50, 51–53, 54–56, 57–58, 59–67, 68, 69 ಹಾಗೂ

70 ನೇ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕುಂಭಕವನ್ನೀ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದ್ದು, 'ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ' ಮತ್ತು 'ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ' ಎಂದು ಅವುಗಳ ಹೆಸರುಗಳು. ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನ ಮುಖ ಲಕ್ಷಣ 'ಬಾಹ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ'ಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಅತಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ :

ವಪುಃಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ
ನಾದಸ್ಫುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ ।
ಅರೋಗತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿದೀಪನಂ
ನಾಡಿವಿಶುದ್ಧಿರ್ಹಠಸಿದ್ಧಿ-ಲಕ್ಷಣಮ್ ॥ (II. 78)

ದೇಹದ ಕೃಶತೆ, ಮುಖದ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ನಾದದ ಸ್ಫುಟತೆ, ನಯನಗಳೆರಡರ ನಿರ್ಮಲತೆ, ನೀರೋಗತೆ, ಬಿಂದು ಜಯ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿದೀಪನ (ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ) ಹಾಗೂ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ. ಇವೆಲ್ಲ ಬಂಧಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಿದ್ಧಿಯ (ಬಾಹ್ಯ) ಲಕ್ಷಣಗಳು.

೧೨. ಮುದ್ರಾ ವಿಧಾನ :

ತೃತೀಯೋಪದೇಶ ಶ್ಲೋಕಗಳು (1–126) ಮುದ್ರೆಗಳ ವರ್ಣನೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿವೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಬೋಧದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡೀದ್ವಾರಾ ವಾಯು ಪ್ರವೇಶ

ಸುಲಭವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ವಿಘ್ನಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಭೇದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಗುರುಕರುಣೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಸುಪ್ತಾ ಗುರು-ಪ್ರಸಾದೇನ ಯದಾ ಜಾಗರ್ತಿ ಕುಂಡಲೀ।
ತದಾ ಸರ್ವಾಣಿ ಪದ್ಮಾನಿ ಭಿದ್ಯಂತೇ ಗ್ರಂಥಯೋಽಪಿ ಚ॥
(III, 2)

ಅಲ್ಲದೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯು (ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಶೂನ್ಯ ಪದವೀ) ರಾಜಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಶೂನ್ಯ ಪದವೀ ತದಾ ರಾಜಪಥಾಯತೇ॥ (3)

ಗುರುಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಮುದ್ರೆಗಳು 'ಕುಂಡಲೀ ಬೋಧ'ಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಪ್ರಬೋಧಯಿತುಮೀಶ್ವ
ರೀಮ್ ।
ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರ-ಮುಖೇ ಸುಪ್ತಾಂ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸಂ ಸಮಾ
ಚರೇತ್ ॥ (5)

ದಶ ಮುದ್ರೆಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಆರನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಾಮುದ್ರಾ, ಮಹಾಬಂಧ, ಮಹಾವೇಧ, ಖೇಚರೀ, ಉಡ್ಡೀಯಾನ, ಮೂಲಬಂಧ, ಜಾಲಂಧರ-ಬಂಧ, ವಿಪರೀತ-

ಕರಣೀ, ವಜ್ರೋಲಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಚಾಲನ. ಅಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯ (ಅಣಿಮಾದಿ ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನು) ದಯಪಾಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥವೂ, ದಿವ್ಯವೂ ಆದ ಈ ಮುದ್ರಾದಶಕವನ್ನು ಆದಿನಾಥ ಶಿವನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಸರ್ವಸಾಧಕರಿಗೂ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ (7). ಆದರೆ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿಷಯಕವಾಗಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ.

ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯಥಾ ರತ್ನಕರಂಡಕಮ್ ।
ಕಸ್ಯಚಿತ್ ನೈವ ವಕ್ತವ್ಯಂ ಕುಲಸ್ತ್ರೀ ಸುರತಂಯಥಾ॥(8)

(ರತ್ನಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ, ಇದನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕುಲಸ್ತ್ರೀ ಸಂಭೋಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳದಿರುವಂತೆ, ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.)

ಮಹಾಮುದ್ರೆ :— ಎಡಪಾದದಿಂದ ಗುಹ್ಯವನ್ನೊತ್ತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (9). ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದಂಡದಿಂದ ಹೊಡೆದಾಗ ಸರ್ಪವು ದಂಡದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗೆ ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡೀ ಮುಖಾಂತರ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ (10). ಈಡಾ ಪಿಂಗಳಾಗಳ ಕ್ರಿಯೆ (ಉಸಿರಾಟ) ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ (11). ಆಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು (12). ಅವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ

ಮಹಾಕ್ಲೇಶವೂ, ಮರಣಾದಿಗಳೂ ಇದರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಹಾಮುದ್ರೆಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ (13). ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ಪಥ್ಯ ಅಪಥ್ಯವೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ವಿಷವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅಮೃತದಂತೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ (15). ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಟ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ (16).

ಮಹಾಬಂಧ :—ಎಡಪಾದವನ್ನು ಗುಹ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು (18, 19). ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು (ರೇಚಕ). ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುನಿರೋಧವುಂಟಾಗಿ ಮಹಾಸಿದ್ಧಿಗಳನ್ನದು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ (22). ಕಾಲಪಾಶವನ್ನು ಹರಿದೊಗೆದು ತ್ರಿವೇಣೀ (ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ) ಸಂಗಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೇದಾರ (ಶಿವಸ್ಥಾನ) ದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ (23).

ಮಹಾವೇಧ ;—ರೂಪ ಲಾವಣ್ಯ ಸಂಪನ್ನೆಯಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಶೋಭಿಸಲಾರಳು. ಅಂತೆಯೇ ಮಹಾಮುದ್ರೆ, ಮಹಾಬಂಧಗಳು ಮಹಾವೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರವು (24). ಅಂದರೆ ಈ ಮೂರೂ ಬಂಧಗಳು ಒಂದೇ Unit ಆಗಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ಮಹಾಬಂಧಸ್ಥಿತನಾದ ಯೋಗಿಯು ಏಕಾಗ್ರಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಜಾಲಂಧರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಾಯು ಗತಿಯನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು (25). ಎರಡೂ ಕರತಲ ಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ನಿತಂಬಗಳಿಂದ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಇಡಾ ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯು ಮಧ್ಯ (ಸುಷುಮ್ನಾ) ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ (26). ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸುಕ್ಕು (ವಲಿತಂ) ಬಿಳಿ ಗೂದಲು (ಪಲಿತಂ) ಮತ್ತು ಕಂಪ (ಇವೆಲ್ಲ ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು) ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ (28).

ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ :— ದೀರ್ಘವಾದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಕಂಠನಾಳ (nasophyryngeal cavity) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಭ್ರೂ-ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು (31). ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದ ರಿಂದ, ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಂಡುವದರಿಂದ ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸಬಹುದು (32). ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆಯಾಗಲಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಹಸಿವೆಯಾಗಲಿ ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ (38). ಸುಂದರಿಯನ್ನು ಅಪ್ಪಿದರೂ ವೀರ್ಯಪಾತವಾಗದು.

ನ ತಸ್ಯ ಕ್ಷರತೇ ಬಿಂದುಃ ಕಾಮಿನ್ಯಾಶ್ಲೇಷಿತಸ್ಯ ಚ। (41)

ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ :— ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹಾರುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ'

ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ (54). ನಾಭಿಯ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ 'ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ' (56). ಮೃತ್ಯುವೆಂಬ ಮಾತಂಗನಿಗೆ (ಆನೆಗೆ) ಇದು ಕೇಸರಿ (ಸಿಂಹ) ಆಗಿದೆ.

ಮೂಲಬಂಧ :—ಕಾಲಿನಿಂದ ಗುಹ್ಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಗುದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ (ಅಪಾನವೆಂಬ) ವಾಯುವು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ (60). ಆಮೇಲೆ ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಕಾಲಿ ನಿಂದೊತ್ತಿ ಗುಪ್ತಾಂಗವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಅಪಾನ, ಇವೆರಡರ ಸಮಾಗಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆ ಉದ್ಭವಿಸಿ 'ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿ' ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ (67).

ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ :—ಕಂಠವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಊರಿದರೆ 'ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ' ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಇದು. ಚಂದ್ರನಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಅಮೃತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಭಿ ಯಲ್ಲಿನ ಸೂರ್ಯ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರ. ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣ ತಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ :—ಕಂಠದಲ್ಲಿಯ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿಯ ಸೂರ್ಯ

ನಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಬರುವದು. ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಅದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡು ತ್ತದೆ (76, 77). ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಮುದ್ರೆ ಯಾಗಿದೆ. ನಾಭಿ ಮೇಲಿರುವಂತೆಯೂ, ಕಂಠ ಕೆಳಗಿರು ವಂತೆಯೂ ಮಾಡುವುದೇ ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಸಾಧಕರು ಮಾತ್ರ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಾಧಕರನ್ನೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ (79).

ವಜ್ರೋಲಿ :— ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಟ್ಯೂಬಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಊದಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಾಯುಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿ (irritation) ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ (85). ಮೂಲಬಂಧಾದಿಗಳಿಂದ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ರವಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಜ್ರೋಲಿ (86). ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯಹ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳುವದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯನಾಶವೇ ಮೃತ್ಯು.

ಮರಣಂ ಬಿಂದುಪಾತೇನ ಜೀವನಂ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್॥
(87)

ಸಹಜೋಲಿ ಮತ್ತು ಅಮರೋಲಿಗಳು ವಜ್ರೋಲಿಯ ಪ್ರಭೇದಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಕ್ತಿಚಾಲನ :—ಶಕ್ತಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ, ಜಾಗೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವದು. 'ಶಕ್ತಿಚಾಲನ' ಗುರೂಪದೇಶದಿಂದ ಅದರ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ವಜ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಭಿದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿದರೆ 'ಕುಂಡಲೀಶಕ್ತಿ' ಚಲಿಸುತ್ತದೆ (112).

ಹೀಗೆ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಮುಚಿತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ, ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. (III, 120)

೧೩. ಸಮಾಧಿ ಲಕ್ಷಣ :

ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಅರ್ಥಾತ್ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾಧಿ ಯೋಗದ ಕೊನೆಯ ಗುರಿ, ಅಂತಿಮವಾದ ಅಂಗವೂ ಹೌದು. ಮುಕ್ತಿಯೆಂಬುದು ಇದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ, ಎಂಬುದು ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವೆಂಬ ಸಮಾಧಿ ಸಜೀವ ಮೋಕ್ಷವೆಂಬುದು, ನಿರ್ವಿವಾದದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತು ವಾ ಮಾಸ್ತು ವಾ ಮುಕ್ತಿರತ್ರೈವಾಖಂಡಿತಂ ಸುಖಮ್ ।
ಲಯೋದ್ಭವಮಿದಂ ಸೌಖ್ಯಂ ರಾಜಯೋಗಾದವಾಪ್ಯತೇ ॥ (IV. 78)

ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ (concentration of mind) ಯ ಕೊನೆಯ ಹಂತವೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಏವಂ ನಾನಾವಿಧೋಪಾಯಾಃ ಸಮ್ಯಕ್ ಸಾನುಭವಾ
ನ್ವಿತಾಃ ।
ಸಮಾಧಿ-ಮಾರ್ಗಾಃ ಕಥಿತಾಃ ಪೂರ್ವಾಚಾರ್ಯೈಃ
ಮಹಾತ್ಮಭಿಃ ॥ (IV. 63)

ಆದರೆ ಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನಾದ (ನಾದಾನು ಸಂಧಾನ) ಸಮಾಧಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾದ ಸಾಧನವೆಂದು ಯೋಗಿಗಳ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಒಂದು ಕೋಟಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಲಕ್ಷ (ಸಪಾದ ಕೋಟಿ) ಲಯ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ನಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನಿಸಿದೆ.

ಶ್ರೀ ಆದಿನಾಥೇನ ಸಪಾದಕೋಟಿ
ಲಯಪ್ರಕಾರಾಃ ಕಥಿತಾ ಜಯಂತಿ ।
ನಾದಾನುಸಂಧಾನಕಮೇಕಮೇವ
ಮನ್ಯಾಮಹೇ ಮುಖ್ಯತಮಂ ಲಯಾನಾಮ್ ॥
(IV. 66)

ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನದ ಗೂಢವನ್ನರಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದ ಮೂಢರಿಗೂ ಸಮ್ಮತವಾದ ನಾದೋಪಾಸನೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಅದರ ಸಂಕ್ಷೇಪ ಇಂತಿದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ನಾಥನಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಯುಕ್ತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿರಕ್ತಿ-ಭಾವ ಉದಯಿಸದೇ ಅಂತಸ್ಥವಾದ (ಅನಾಹತ) ನಾದದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಭಿರುಚಿ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತವಾಗುವದಿಲ್ಲ. (ಅನಾಹತ) ನಾದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಆಸಕ್ತವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧಕನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಕರಂದ ಪಾನದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದ ದುಂಬಿ ಪುಷ್ಪದ ಗಂಧವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾದಾಸಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೂ ಬಯಸುವದಿಲ್ಲ.

ಮಕರಂದಂ ಪಿಬನ್ ಭೃಂಗೋ ಗಂಧಂ ನಾಪೇಕ್ಷತೇ ಯಥಾ ।
ನಾದಾಸಕ್ತಂ ತಥಾ ಚಿತ್ತಂ ವಿಷಯಾನ್ನಹಿ ಕಾಂಕ್ಷತೇ ॥
(VI. 90)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ವಿಷಯಗಳ ಭೋಗವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಲ್ಲದ ಹೊರತು ಅಂತರಂಗದ (ಒಳಗಿನ) ನಾದವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಹೊರಗಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಾದಶ್ರವಣ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ಅಂದರೆ ವ್ಯವಹಾರ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಉಪಾಯವೇ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ

ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ (68). ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ನಾಲ್ಕು ಅವಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ—

i) ಆರಂಭಾವಸ್ಥೆ :– ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಶೂನ್ಯ ಸಂಭವವಾದ ಅಂದರೆ ಅನಾಹತ ನಾದ ಕಿಂಕಿಣಿಯಂತೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ (70).

ii) ಘಟಾವಸ್ಥೆ :– ಘಟೀಭೂತವಾದ ವಾಯುವು ಮಧ್ಯಮ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಲಿರಲು ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಆನಂದಕಾರಕವಾದ 'ಭೇರಿ' ನಾದ ಕೇಳುತ್ತದೆ (73).

iii) ಪರಿಚಯಾವಸ್ಥೆ :–ಭ್ರೂಮಧ್ಯದ ಮಹಾಶೂನ್ಯವನ್ನು ವಾಯು ಮುಟ್ಟಲು 'ಮದ್ದಳೆ' ಯ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ (74).

iv) ನಿಷ್ಪತ್ತ್ಯವಸ್ಥೆ :–ಕೊನೆಯದಾದ ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿಯ ಭೇದದಿಂದ ಶಿವಸ್ಥಾನವನ್ನು ವಾಯು ಮುಟ್ಟಲಾಗಿ 'ವೀಣೆ'ಯ ಮಧುರ ಧ್ವನಿಯು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕದಾದ ರೇಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ, ಅನೇಕ ಸ್ಟೇಶನ್ನುಗಳು ಗುಂಪುಗೂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವದು ಪ್ರಯಾಸಕರವಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ಅಂತರಂಗದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಧ್ವನಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೇಳಿಸಿದರೆ ಅದರ

ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಇಂತು ನಾದಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ, ನಾದಶ್ರವಣದಿಂದ ಆನಂದ ಹೊಂದಿದ ಯೋಗೀಶ್ವರರ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿ ಸುವುದು ಮಾನವ ಮಾತ್ರರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಗುರುನಾಥ ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸಾಧ್ಯ.

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ-ಸಮಾಧಿಭಾಜಾಂ
ಯೋಗೀಶ್ವರಾಣಾಂ ಹೃದಿ ವರ್ಧಮಾನಮ್ ।
ಆನಂದಮೇಕಂ ವಚಸಾಮಗಮ್ಯಂ
ಜಾನಾತಿ ತಂ ಶ್ರೀ ಗುರುನಾಥ ಏಕ ॥ (81)

೧೪. ಉಪಸಂಹಾರ :

ಹಠಯೋಗದ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ಯೋಗೀಂದ್ರರು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಅತಿಶಯ, ಅನುಪಮ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆನ್ನ ಬಹುದು. ಹಠಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೈತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರ, ಅನಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗುತ್ತಿ ದ್ದುದನ್ನು ನಿಷ್ಠುರವಾಗಿ ಖಂಡಿಸಿ, ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ನೈತಿಕ ಪೃಷ್ಠಭೂಮಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಸಂಯಮವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಟುವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನ

ವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಮತ್ಸರಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುವದು ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಉದಾರ ಬುದ್ಧಿಯ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅಯಂ ಯೋಗಃ ಪುಣ್ಯವತಾಂ ಧೀರಾಣಾಂ
ತತ್ತ್ವದರ್ಶಿನಾಮ್ ।
ನಿರ್ಮತ್ಸರಾಣಾಂ ಸಿದ್ಧ್ಯೇತ ನ ತು ಮತ್ಸರಶಾಲಿನಾಮ್॥
(III. 92)

ಆ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ರಾಜಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಠಯೋಗ, ಎರಡೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ಶಾಖೆಗಳೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ಮುಖಗಳು ಎಂದೂ, ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕವೆಂದೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಬೇರೆಡೆ ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಹಠಂ ವಿನಾ ರಾಜಯೋಗೋ ರಾಜಯೋಗಂ ವಿನಾ
ಹಠಃ ।
ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ತತೋಽಯುಗ್ಮಮಾನಿಷ್ಪತ್ತೇಃ
ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ ॥ (II. 76)

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಯಾವ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ

ವಾಗಿ ದೊರೆಯುದ ಕೆಲ ಉಪಯುಕ್ತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಹಾರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಹುದೂರ ಕ್ರಮಿಸಿದವರಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಬಾಲಿಶವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ (beginners) ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ನಿಯಮಗಳೆಂದು ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕು.

ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ವೇಳೆ ಎಂದೂ ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹನೆಂದೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನುಡಿದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲದ ಜಾತ್ಯತೀತ (secular) ವಿಷಯವಿದೆಂದು ಸಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾನೆ.

"ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋಽತಿವೃದ್ಧೋ ವಾ" (I .14) ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ಅತಿ ಮನನೀಯು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗದಂಥ ಪುಣ್ಯಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ. ಲಾಭ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತವೆಂಬುದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ನಿಲವು. ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಗೀತೆಯು ಈ ಶ್ಲೋಕಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು·

"ನ ಹಿ ಕಲ್ಯಾಣಕೃತ್ ಕಶ್ಚಿತ್ ದುರ್ಗತಿಂ ತಾತ ಗಚ್ಛತಿ"
(XI. 40)

—○—

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ
ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

---

೧. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಏಕದೇವೋಪಾಸನೆ
—ಬ್ರಹ್ಮಕುಮಾರ ಬಸವರಾಜ ರಾಜಋಷಿ

೨. ವೇದಗಳು, ವೇದಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವೇದಾಂತ ತತ್ವ
—ಬಿ. ಎಸ್. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೩. ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆಗಳು
—ವರದರಾಜ ಹುಯಿಲಗೋಳ

೪. ಅರವಿಂದಾಶ್ರಮದ ಶ್ರೀಮಾತೆ —ಸ. ಸ. ಮಾಳವಾಡ

೫. ಪಾಣಿನಿ —ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೬. ಟೀಕಾಚಾರ್ಯರು —ಎಂ. ಎಸ್. ಗಲಗಲಿ

೭. ಭಗವದ್ಗೀತೆ —ಎಲ್. ಸಿ. ಪಾಟೀಲ

೮. ಭವಭೂತಿ —ಕೆ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

೯. ನಾಗಾನಂದ —ಎಚ್. ಪಿ. ಮಲ್ಲೇದೇವರು

೧೦. ಪುರಾಣ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ —ಎಲ್. ಆರ್. ಹೆಗಡೆ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ–೫೮೦ ೦೦೩.